

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	- Lentejas estofadas con calabaza - Solla rebozada con lechuga y zanahoria - Manzana ecológica y leche - Pan y agua Stewed lentils with pumpkin Battered with salad Organic apple and milk Bread and water Kcal: 594- Lip: 24- Hc: 68- Pro: 32 1	- Judías verdes con tomate - Pollo asado al horno con arroz integral - Naranja y leche - Pan y agua Green beans in tomato sauce Grilled chicken with whole rice Orange and milk Bread and water Kcal: 576- Lip: 26- Hc: 63- Pro: 33 2	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Pear and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 3	- Patatas guisadas con calamares - Tortilla de queso con lechuga y maíz - Yogur natural - Pan integral y agua Stewed potatoes with squid Cheese omelet with salad Yogurt Whole bread and water Kcal: 668- Lip: 41- Hc: 50- Pro: 26 4
- Arroz integral con salsa de tomate - Merluza al horno con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua Whole rice in tomato sauce Baked hake with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 419- Lip: 17- Hc: 46- Pro: 23 7	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Revuelto de york en salsa con pisto - Pera y leche - Pan y agua Stewed beans with carrots Scrambled eggs with ham and ratatouille Pear and milk Bread and water Kcal: 600- Lip: 32- Hc: 68- Pro: 25 8	- Brócoli rehogado al ajillo - Albóndigas en salsa con patatas panaderas - Naranja y leche - Pan y agua Sautéed broccoli Meatballs in sauce with potatoes Orange and milk Bread and water Kcal: 604- Lip: 37- Hc: 58- Pro: 17 9	- Fideuá de pollo y verduras - Croquetas de bacalao con lechuga y tomate cherry - Yogur de sabores - Pan y agua Chicken fideua Cod croquettes with salad Yogurt Bread and water Kcal: 716- Lip: 25- Hc: 94- Pro: 31 10	DÍA NO LECTIVO FREE DAY 11

VACACIONES DE SEMANA SANTA

DÍA NO LECTIVO FREE DAY 21	- Menestra de verduras - Croquetas variadas con lechuga y maíz - Manzana y leche - Pan y agua Mixed vegetables Croquettes with salad Apple and milk Bread and water Kcal: 420- Lip: 15- Hc: 67- Pro: 14 22	- Coditos con salsa de tomate y york - Salmón al horno con lechuga y tomate - Naranja y leche - Pan y agua Pasta in tomato sauce with ham Baked salmon with salad Orange and milk Bread and water Kcal: 747- Lip: 35- Hc: 80- Pro: 34 23	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Pera y leche - Pan y agua Cocido soup Chickpeas with meat, potatoes... Pear and milk Bread and water Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 24	JORNADA GASTRONÓMICA "SEMANA DEL QUIJOTE" (Gazpacho / Duelos y quebrantos Helado) "DON QUIJOTE" GASTRONOMIC DAY (Gazpacho / Scrambled eggs with meat / Ice cream) 25
- Guisantes rehogados con jamón - Lomo asado a la naranja con puré de patatas - Plátano y leche - Pan y agua Stewed peas with ham Pork in orange sauce with mashed potatoes Banana and milk Bread and water Kcal: 572- Lip: 21- Hc: 72- Pro: 34 28	- Espaguetis integrales con pavo y maíz - Palometa al horno con tomate cherry - Yogur natural - Pan y agua Whole spaghetti in tomato sauce with turkey Baked fish with tomato salad Yogurt Bread and water Kcal: 672- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 30 29	- Crema de zanahorias con picatostes - Tortilla española con lechuga y pepino - Mandarina y leche - Pan y agua Carrots cream with crouttons Spanish omelet with salad Tangerine and milk Bread and water Kcal: 543- Lip: 34- Hc: 50- Pro: 15 30		

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos. La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar. Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (**Véase el recetario en el QR**). Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.